TANITA
健康をはかる

脂肪燃焼量付き歩数計

ピッチウォーク

FB−712

取扱説明書

保証書付

お買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくお使いください。
お読みになられたあとも、いつでも見られるように保管してください。

もくじ

●安全上のご注意 ―― 1
●お願い ―― 2
（正しくはかるために）
（取り扱いについて）
（保管について）
（お手入れについて）
●特長 ―― 3
●各部のなまえ ―― 5
●使いかた 1.電池を入れる ―― 6
●主な仕様 ―― 7
●アフターサービスについて ―― 8
●保証書 ―― 9
●使いかた 2.はじめの設定 ―― 10
●使いかた 3.装着と表示の切り換え ― 13
●使いかた 4.トレーナーモード ―― 14
●使いかた 5.標準モード ―― 15
●こんなとき ―― 17
●電池交換のしかた ―― 19

安全上のご注意

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠ 警告	**この表示の欄は「死亡または重傷を負う危険が想定される内容」です。**
⚠ 注意	**この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される内容」です。**
⃠	してはいけない「禁止」内容です。
❗	必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠ 警告

⃠ **●電池や製品を乳幼児の手の届くところにおかない**
誤飲の恐れがあります。

⃠ **●電池は火中に投じない**
破裂する恐れがあります。

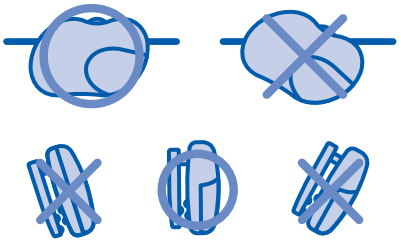
⚠ 注意

❗ **●日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う**
急な運動や無理な運動は危険です。

❗ **●けがや病気で治療中の人は医師やトレーナーの指示に従う**
急な運動や無理な運動は危険です。

お願い

正しくはかるために



●傾かない位置にする。
●クリップは、深く差し込む。
●歩くときは、ケースを閉じる。

※装着が浅かったり傾いているとと外れたり、正しい測定ができない可能性があります。

●平地での歩行動作が基本です。
次のようなときは正しい測定ができない可能性があります。

不規則な歩行

●すり足のような歩き方
●サンダル、ゾウリなどの履物での歩行
●混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

歩行以外の上下運動や振動

●立ったり座ったりする動作
●ジャンプ、ジョギングなどの運動、スポーツのとき
●階段や急斜面の上り下り
●自動車、電車、バス等の振動

取り扱いについて

●絶対に分解しない
故障の原因になります。

●湿気の多い所や水のかかる所で使用しない
故障の原因になります。

●過度の衝撃や振動を与えない
故障の原因になります。

●ケースやクリップを無理に広げない
破損する恐れがあります。

保管について

●湿気の多い所や水のかかる所に保管しない
故障の原因になります。

お手入れについて

●シンナーやベンジンなどは使用しない
本体の汚れは、柔らかい布で拭いてください。

特　長

トレーナーモードで効率ダイエット

体脂肪を効率よく減らす最適ピッチをお知らせします。

充実した測定・表示機能

歩数・脂肪燃焼量・消費カロリー・日付・時計・基礎代謝量。

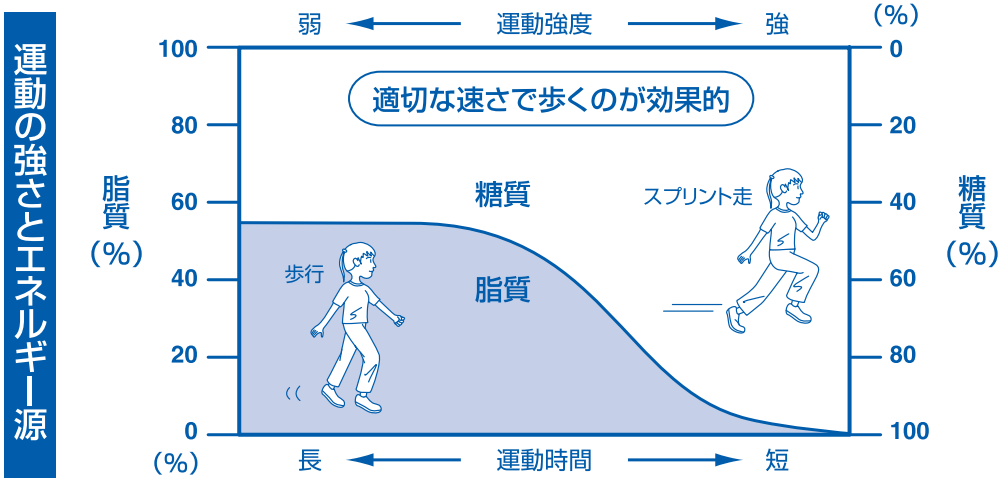
便利なメモリー機能

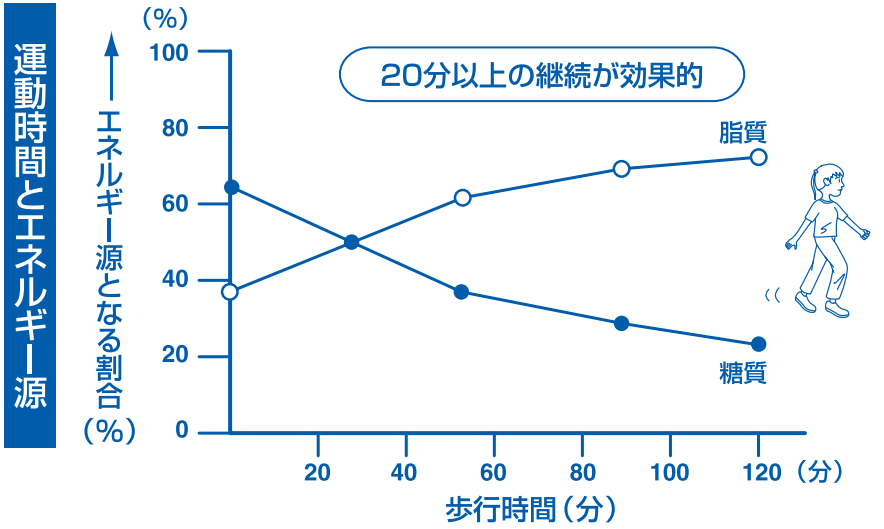
歩数・脂肪燃焼量・消費カロリーの過去7日間分とその合計がわかります。

楽しい評価機能

一週間の運動量を点数評価と楽しい演出で応援します。

① 脂肪を燃やすにはどんな歩きかたがいいの？





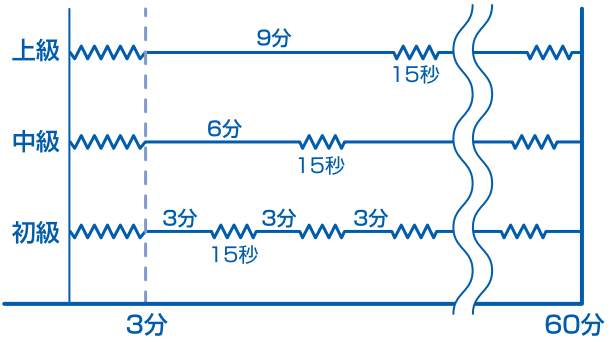
② 脂肪燃焼に効果的な速さは？

・人によって、脂肪燃焼に適した歩行速度（＝歩行ピッチ）は違ってきます。
・無理のない強度でしかも疲労感の少ない一定の心拍数（脈拍数）で歩きましょう。

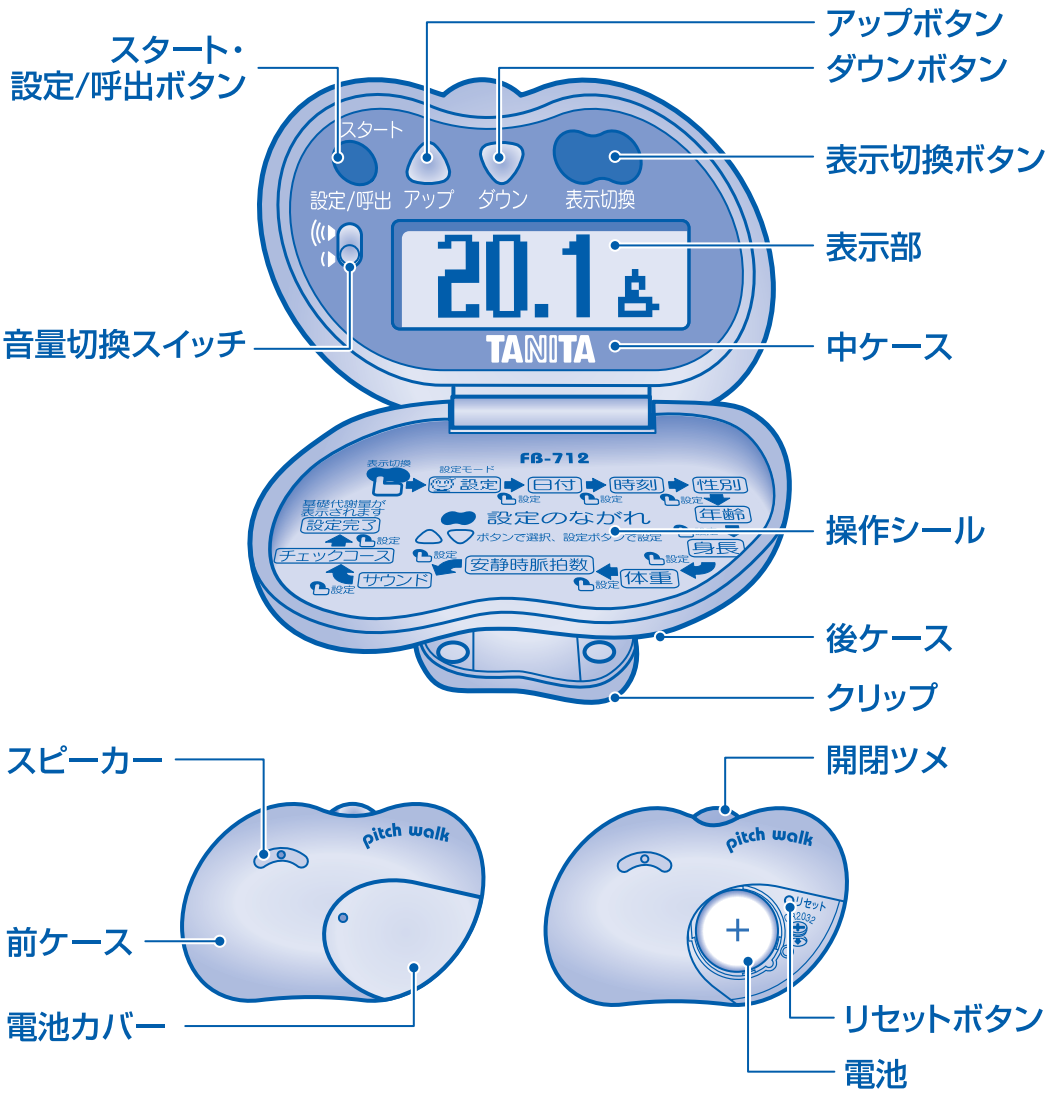
●個人データをもとに効率のよい運動強度30%程度になるように歩行速度を計算し、ピッチ音で案内します。
全身の筋肉をたくさん活動させるために、大またで歩くことをおすすめします。

※運動強度とは最大酸素摂取量（体重1kgにつき1分間に摂取できる最大の酸素量）に対する運動時の酸素摂取量の割合をパーセント（%）で表したものです。

●最適ピッチで歩くためにトレーナーモードでは、初めの3分間とその後は一定の間隔でピッチ音を鳴らして案内します。



各部のなまえ



付属品

●取扱説明書（本書）　●電池（CR2032 1個）

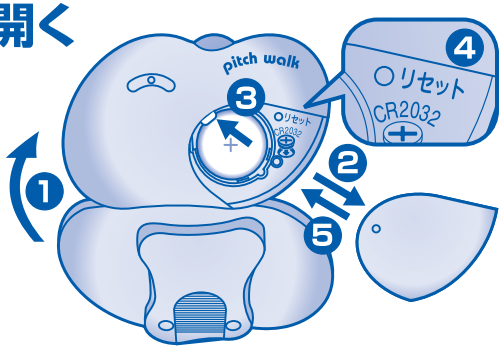
使いかた 1.電池を入れる

❶ 前ケースと後ケースを開く
※閉じたままでは電池カバーははずせません。

❷ 電池カバーをはずす
前ケースよりスライドさせる

❸ 電池を入れる
⊕側を上にして矢印の方向へ入れる

❹ リセットボタンを押す
折れにくい先の細い棒で「リセット」ボタンを押す
※表示は「TANITA」「Pitch Walk」と表示した後、西暦設定になります。



❺ 電池カバーを付ける
前ケースへスライドさせて閉じる

P10「使いかた 2.はじめの設定」へ

■電池寿命は約6ヶ月
トレーナーモードを1日60分使用した場合、使用しない場合は約1年
※付属のお試し用電池は寿命が短い場合があります。

■リセット（システムリセット）について
電池を入れたときや、メモリーを消去したい場合、または表示画面が乱れたり、スイッチ操作が働かなくなった場合にご使用ください。

※電池をはずしたり、「リセット」ボタンを押すと過去のメモリデータと設定したデータ（西暦、日付、時刻、個人データなど）のすべてが消去されます。改めて設定し直してください。
（P10.「使いかた 2.はじめの設定」参照）

⚠ 警告

●電池を乳幼児の手の届くところに置かない

誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合は直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

毒性等に関するお問い合わせ先
（財）日本中毒情報センター中毒110番
（大阪）072-727-2499
（24時間対応）

⚠ 注意

●電池は⊕⊖の方向を正しく入れる

間違えると故障の原因になります。

主な仕様

検出方法			振子（リードスイッチ）式
表　　示			LCD（48×16ドット液晶）表示
表示内容	標準モード	歩数	最大表示 99999歩　　最小表示 1歩
		消費カロリー	最大表示 9999kcal　　最小表示 1kcal
		脂肪燃焼量	最大表示 99.9g　　最小表示 0.1g
		時計	AM・PM12時間制　時、分表示
		7日間メモリー	歩数・カロリー・脂肪燃焼量それぞれ過去7日間分とその合計
	トレーナーモード	カウントアップタイマー	最大表示60分　　最小表示1秒
		ピッチ音量	大、小2段階切換
設定範囲	性別		男・女
	年令		6～100才（最小単位 1才）
	身長		100～200cm（最小単位 1cm）
	体重		20～150kg（最小単位 1kg）
	安静時脈拍数		50～90拍/分（最小単位 1拍/分）
	サウンド		ON/OFF
	チェックコース		3コース（初級・中級・上級）
歩数精度			±3%（振動試験機による）
時計精度			平均月差±30秒以内（常温）
電　　源			DC3V（リチウム電池1個）
電池寿命			約6ヶ月（トレーナーモードを1日60分使用した場合・使用しない場合1年）
使用温度			0～40℃
外形寸法			71×46×17mm（クリップを除く）
質　　量			約40g（電池を含む）
主な材質			本体ケース:ABS樹脂

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、取扱説明書に付いておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2、修理を依頼されるとき
- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて本機をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社営業所またはお客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所	〒174−8630 東京都板橋区前野町1−14−2	☎03 (3558)8111(代表)
大阪営業所	〒577−0013 東大阪市長田中1−3−15	☎06 (6784)2811(代表)
名古屋営業所	〒460−0002 名古屋市中区丸の内2−19−20	☎052(201)6391(代表)
福岡営業所	〒816−0882 福岡市博多区麦野4−2−6	☎092(575)5761(代表)
仙台営業所	〒983−0852 仙台市宮城野区榴岡1−6−8	☎022(299)7161(代表)
札幌営業所	〒007−0834 札幌市東区北34条東22−1−35	☎011(786)5611(代表)

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先

フリーダイヤル 0120-133821

受付時間 / 9：00～18：00（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

2002.04 (0)(SR), 2007.11 (1)(NP)

＜無料修理規定＞

1、取扱説明書等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、保証書の掲示がない場合
　ホ、保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管して下さい。
※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理に付いてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

保　証　書

販売店様へ

ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
※お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却致します。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき、責任を持って管理致します。

品　　名	脂肪燃焼量付き歩数計　FB-712
保証期間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　　月　　日
販売店	ご住所・店名 印 電話　　（　　）
お客様	ご住所 お名前　　様 電話　　（　　）

使いかた 2.はじめの設定

はじめに初期設定（西暦、日付、時刻、個人データなど）が必要です。

設定する前に

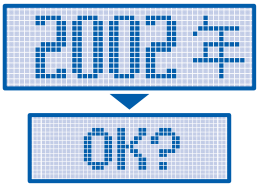
安静時脈拍数をはかってください

安静時脈拍数は椅子などに腰掛けて安静にし、手首などで1分間の脈拍数を数えてください。

❶ 西暦を設定する

アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して決定する。

「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。



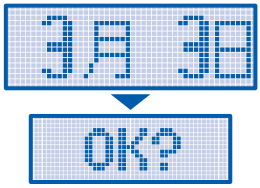
間違えた場合は、各項目で「OK?」表示の時に アップ または ダウン を押すとその項目から入力し直すことができます。

❷ 日付を設定する

今日の日付をセットします。

アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して月、日ごとに決定する。

「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。

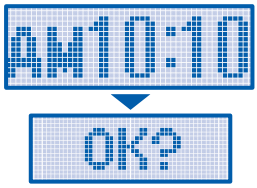


❸ 時刻を設定する

現在の時間をセットします。

アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して時、分ごとに決定する。

「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。

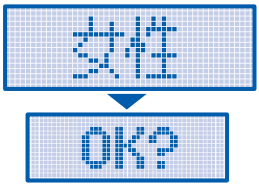


※AM・PMを間違わないで設定してください。

❹ 性別を設定する

アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して決定する。

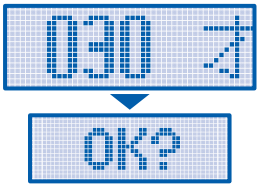
「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。



❺ 年令を設定する

アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して1桁ずつ決定する。

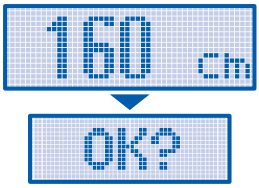
「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。



❻ 身長を設定する

アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して1桁ずつ決定する。

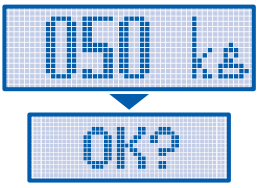
「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。



❼ 体重を設定する

アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して1桁ずつ決定する。

「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。

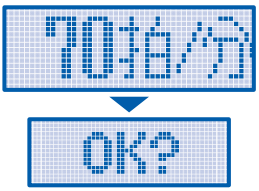


❽ 安静時脈拍数を設定する

アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して1桁ずつ決定する。

「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。

(P10「安静時脈拍数をはかってください」参照)

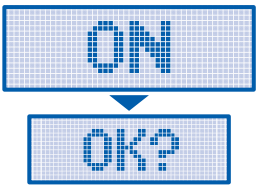


⑨ サウンドを設定する

音の有り「ON」無し「OFF」を設定します。

アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して決定する。

「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。



※サウンド「OFF」にした場合は、トレーナーモードでのピッチ音以外は鳴らなくなります。

⑩ チェックコースを設定する

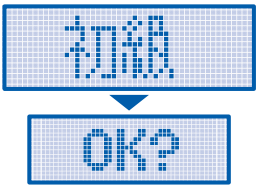
トレーナーモードで歩行ピッチをお知らせする間隔を3コースの中から選びます。

初級・・・3分ごとに15秒間ピッチ音が鳴ります。
中級・・・6分ごとに15秒間ピッチ音が鳴ります。
上級・・・9分ごとに15秒間ピッチ音が鳴ります。

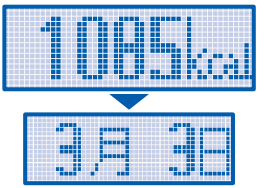
※初級、中級、上級とも歩行ピッチの速さは同じです。

アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して決定する。

「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。



設定が完了し、あなたの基礎代謝量を5秒間表示します。
基礎代謝量表示後、日付表示になります。



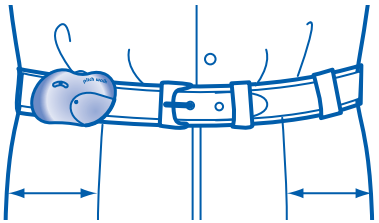
基礎代謝量について

基礎代謝とは、1日生きていくために最低限必要な最小のエネルギー代謝量のことです。
本機は基礎代謝量を「性・年齢階層別基礎代謝基準値」（厚生労働省編第六次改訂　日本人の栄養所要量より）に体重を掛けて算出しています。
尚、基礎代謝量は体質に基づく個人差が大きいので、あくまでも目安としてください。

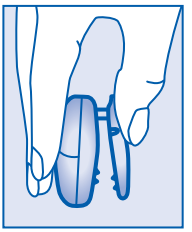
使いかた 3.装着と表示の切り換え

装着のしかた

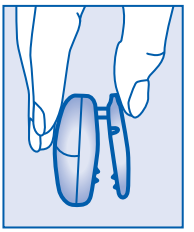
本体を手のひら全体で支えながら親指でクリップを開き、ベルトやベルトレスのスカートに止まるまで深く装着してください。本体上部をつまんで装着すると落ちる恐れがあります。



左右の折れ目線上から外側が目安です。



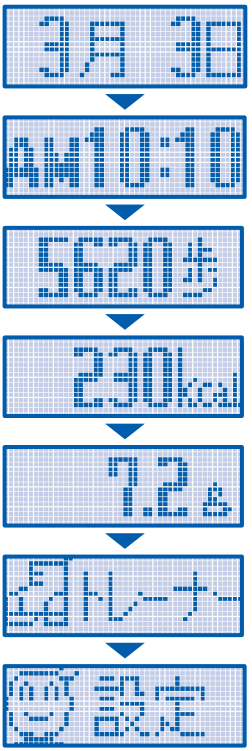
○



×

●表示の切り換え

を押すごとに表示が切り換わります。



日付表示
日付を表示します。

時計表示
AM/PMの時、分を表示します。

歩数表示
歩数を表示します。

消費カロリー表示
消費カロリーを表示します。

脂肪燃焼量表示
脂肪燃焼量を表示します。

1週間メモリー機能付

トレーナーモード表示
最適ピッチをお知らせします。

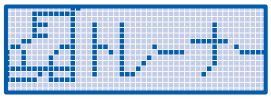
設定表示
設定変更をはじめる場合、この表示から入ります。

使いかた 4.トレーナーモード

・スタートするとピッチ音が鳴ります。それに合わせて歩き、歩行ピッチを覚えてください。
・3分経過すると、ピッチ音が鳴らなくなります。覚えたピッチで歩き続けましょう。
・はじめの設定（チェックコース）で設定した間隔でピッチ音が15秒間鳴ります。歩行ピッチのズレを直しましょう。（初級は3分ごと、中級は6分ごと、上級は9分ごと）
・60分後に終了のメロディが鳴ります。トレーニングの結果を見てみましょう。

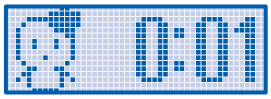
❶トレーナーモードにする

表示切換 を押してトレーナー表示にする。



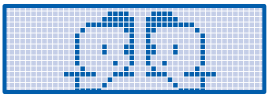
❷スタートする

スタート 設定/呼出 を押し、ケースを閉じて歩行を開始する。



❸結果を見る

表示切換 を押す。

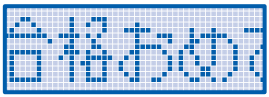


●サウンドと同時にキャラクターを表示します。
キャラクターは使用する季節や時間に応じて表示し、同時にキャラクターサウンドも変わります。また、時間に応じたキャラクターは季節のキャラクターとランダムに表示します。
※サウンド設定をOFFにした場合、鳴りません。

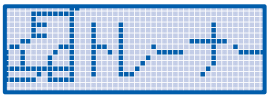
季節のキャラクターと時間のキャラクター

12月～2月	3・4月	5・6月	7・8月	9月	10・11月	AM5:00～7:00	PM9:00～12:00

●結果を「合格おめでとう」などで表示します。

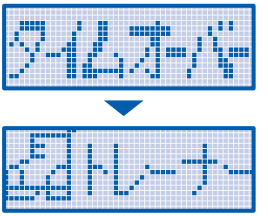


●トレーナー表示に戻ります。



※歩き始めて「初級コース」で4分以内、「中級コース」で5分以内、「上級コース」で6分以内で表示切換 を押した場合、キャラクターや結果は表示されず、トレーナー表示に戻ります。

●タイムオーバー表示について



歩行を5分間以上やめた場合、歩行を中止したと判断してタイムオーバー表示になります。

表示切換 を押すとそれまでの歩行結果が表示されたあとトレーナー表示に戻ります。

使いかた 5.標準モード

トレーナーモード以外が標準モードです。正しく装着して歩くだけで測定できます。

※設定変更時は歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量を測定しません。

●今日の測定値を見る

表示切換 を押すと、見たい表示が確認できます。
（P13「表示の切り換え」参照）

●過去の測定値を見る（メモリー機能）

歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量の1日前～7日前までとその7日分の合計データがメモリーされます。
1日のデータは、時刻が「AM12:00」になると自動的にメモリーされて「0」になります。

※歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量表示のときに「AM12:00」になると表示は日付表示に替わります。
※毎日「リセット」する必要はありません。

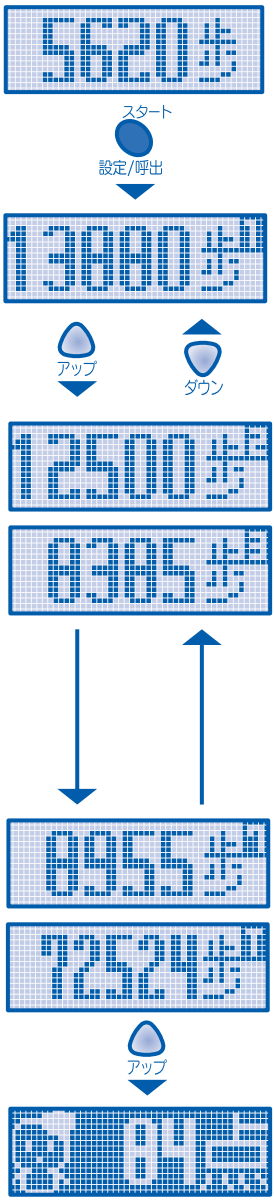
注）異常な静電気、電気的なノイズの影響を受けたとき、メモリーデータや設定データが変化・消失する場合があります。重要なメモリーデータなどは、必ずノートなどに控えておいてください。

❶ 表示切換 を押して、見たい表示内容を選びます。
（例:歩数のデータを見るとき）

❷ スタート 設定/呼出 を押すと1日前のデータを見ることができます。

❸ アップ を押すごとに2日前～7日前と7日分の合計を見ることができます。
また、7日分の合計データの次に評価点数を見ることができます。

※評価点数は、1週間の合計歩数で評価しています。7日間のデータがない場合は、**「1週間はがんばりましょう」**の表示がでます。
※評価点数は、7日分の合計歩数とトレーナーモードの回数などを基に弊社独自の方法で採点しています。「1週間で84,000歩とトレーナーモード使用7回で100点になります。自分で目標を決めてがんばりましょう。」
※ ダウン を押すと1日前のデータ表示に戻ります。

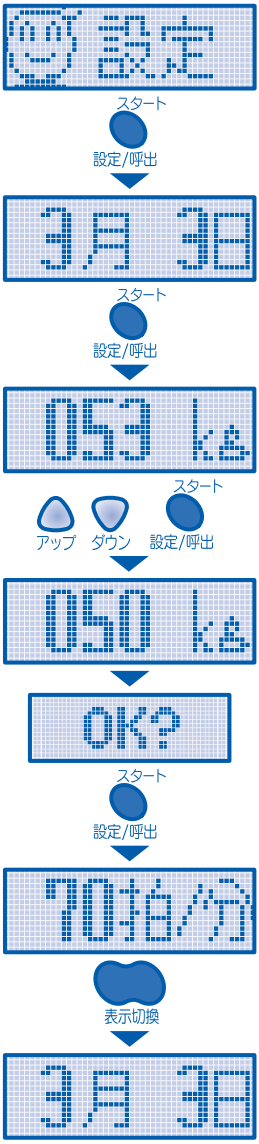


評価表示

❹ 表示切換 を押すと、メモリー表示する前の表示に戻ります。

こんなとき

●設定内容を変更したい（例:体重53kg→50kg）



❶「設定」表示にして スタート 設定/呼出 を押す。

日付設定の表示になります。

❷ スタート 設定/呼出 を押し、変更したい項目まで進める。

※変更したい項目まで早く進める場合、スクロール文字の最中に スタート 設定/呼出 を押すとスクロール文字を中止して進みます。

❸ アップ または ダウン を押して合わせ スタート 設定/呼出 を押して1桁ずつ決定する。

「OK?」表示で スタート 設定/呼出 を押して確定する。

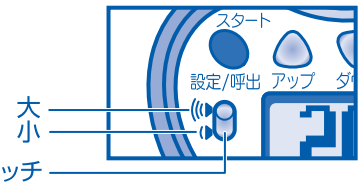
次の設定の表示（例の場合は安静時脈拍数）になります。

❹ 表示切換 を押して変更完了

日付表示に戻ります。

●ピッチ音を小さくしたい

音量切換スイッチにて音量の「大」、「小」が切り換えられます。



●今日の測定値をゼロにして再スタートしたい

❶日付表示のときに（アップ）と（ダウン）を同時に3秒以上押す。

「本日分消去?」「OK?」の文字がスクロールして出てきます。

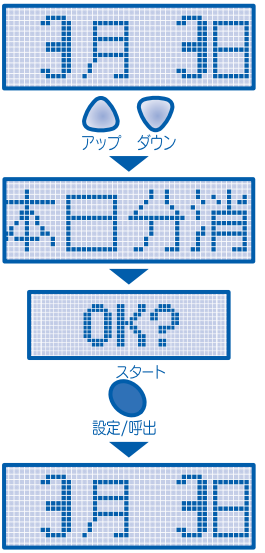
❷（スタート／設定/呼出）を押す。

日付表示に戻ります。このとき、歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量は「0」になります。

（前日までのメモリーは消去されません）

●消去しない場合は（表示切換）を押す。

日付表示に戻ります。



●表示を明るくしたいとき

❶設定表示のときに（アップ）と（ダウン）を同時に押す。

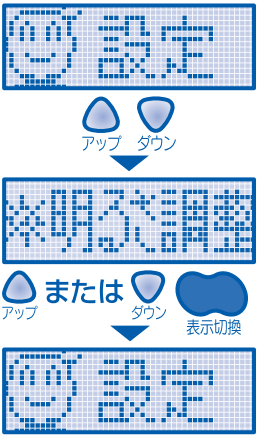
「明るさ調整」の文字が表示されます。

❷表示を濃くしたいとき：（アップ）を押す

表示を薄くしたいとき：（ダウン）を押す

❸（表示切換）を押す

設定表示に戻ります。



●メモリーを消去したい

電池カバーの中の「リセット」ボタンを押す

西暦表示になります。

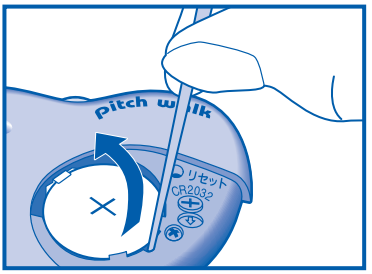
※過去のメモリーデータと設定したデータ（西暦、日付、時刻、個人データなど）のすべてが消去されます。改めて設定し直してください。

（P10「使いかた 2.はじめの設定」参照）

電池交換のしかた

ご使用中下記の状態になった場合、電池の寿命ですので新しい電池（CR2032）と交換してください。
（P6「使いかた 1.電池を入れる」参照）

1.ピッチ音が小さくなった場合
2.リセットをしないのに初期設定表示に戻ってしまう場合



電池は電池カバーをはずして図のように細い折れにくい棒で取り出します。

※電池を取りはずすと過去のメモリデータと設定したデータ（西暦、日付、時刻、個人データなど）のすべてが消去されます。改めて設定し直してください。
（P10「使いかた 2.はじめの設定」参照）
※電池寿命は約6ヶ月（トレーナーモードを1日60分使用の場合、使用しない場合約1年）です。
※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

⚠ 注意

●間違った種類の電池を使用しない
間違えると故障の原因になります。